HoMEDiCS®

Body Manager

Bilancia pesapersone analizzatrice che permette di salvare e trasferire i dati su PC tramite sistema USB

Manuale delle istruzioni



Leggere questo manuale di istruzioni prima di usare il prodotto per la prima volta

9126 SV3R

INDICE

CHE COS'È BODY MANAGER?

Oggigiorno monitorare il proprio stato di salute non si limita alla sola lettura del peso. Significa capire lo stato di salute del proprio corpo nella sua interezza e controllarne regolarmente i cambiamenti nel corso di settimane e mesi, soprattutto se si sta seguendo una dieta o ci si sta allenando per una maratona…

Body Manager è pensato per rendere tutto ciò possibile. Si tratta di una bilancia pesapersone analizzatrice completa in grado di calcolare i valori di peso corporeo, grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare, grasso viscerale, indice di massa corporea (BMI) e tasso metabolico basale (BMR), fornendo una misura più accurata dello stato di salute e forma fisica complessivi. Inoltre, permette di conservare i risultati e trasferirli con facilità su computer per analisi e consultazioni successive.

COME FUNZIONA BODY MANAGER?

La bilancia memorizza fino a 30 risultati per utente. I risultati possono poi essere trasferiti su computer utilizzando l'USB flash drive in dotazione. Una volta installata, è possibile analizzare e gestire su computer i risultati utilizzando il software di Body Manager.

INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico.

Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.

La bilancia Homedics "Body manager" è tarata per essere utilizzata da utenti adulti (dai 16 anni di età in su). Non è adatta all'uso per donne in stato di gravidanza.

ATTENZIONE: non utilizzare il prodotto se si è portatori di pacemaker o altri dispositivi medici impiantati. In caso di dubbio, consultare il proprio medico.

COME INIZIARE

Operazione 1: pile

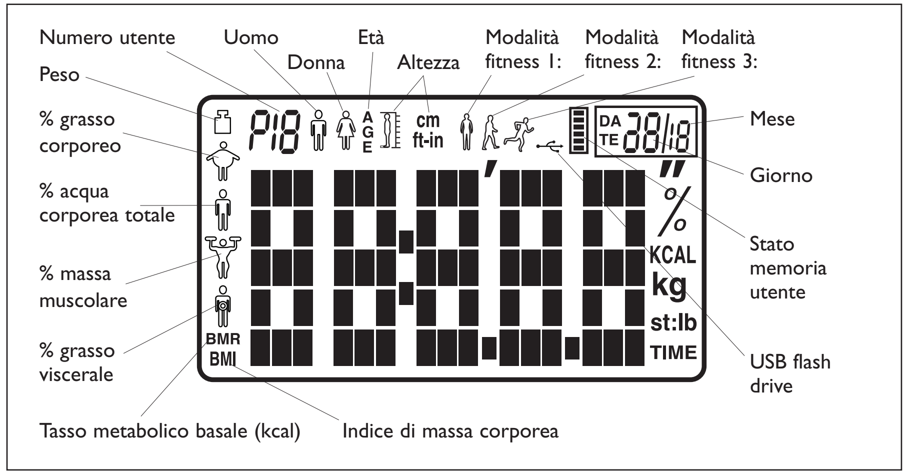
Inserire le 6 pile AA in dotazione all'interno del vano portapile, assicurandosi di rispettare la corretta polarità + e –.

Operazione 2: tappetino

Per l'utilizzo della bilancia su un tappeto, attaccare l'apposito tappetino fornito (solo per il Regno Unito).

Operazione 3: display della bilancia

Utilizzare l'illustrazione sotto riportata per familiarizzare con le funzioni del display della bilancia.



Operazione 4: impostazione data e ora

Nota: Quando si inseriscono le batterie della bilancia per la prima volta, il display visualizza i valori non corretti di data e ora.

1. Premere con un movimento deciso la pedana della bilancia (su uno degli angoli più vicini a voi) fino a udire un segnale acustico (bip); quindi, rilasciare.
2. Attendere fino alla comparsa di zero sul display.
3. Tenere premuto il pulsante **ON/SET** fino a quando le cifre dell'anno cominciano a lampeggiare sul display. Impostare l'anno utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
4. Le cifre del mese lampeggiano sul display. Impostare il mese utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
5. Le cifre del giorno lampeggiano sul display. Impostare il giorno utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
6. Le cifre dell'ora lampeggiano sul display (si noti che l'orologio è impostato sul formato 24 ore). Impostare l'ora utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
7. Le cifre dei minuti lampeggiano sul display. Impostare i minuti utilizzando i pulsanti ▲ and ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
8. Il numero zero viene visualizzato sul display. Attendere che la bilancia passi alla modalità orologio.

Nota: Quando non viene utilizzata, la bilancia visualizza l'ora sul display.

Operazione 5: installazione del software

Scarica dal sito Internet www.body-manager.com il software Body Manager
Il software Body Manager per computer è compatibile con sistemi operativi Windows 2000, XP e Vista. Non è compatibile con computer Apple. Per installare il software seguire le seguenti operazioni in sequenza:

1. Chiudere tutti i programmi aperti.
2. Fare doppio click sul file applicativo appena scaricato.
3. Seguire le istruzioni di installazione sullo schermo.

Operazione 6: USB Flash Drive

Prima di utilizzare l'USB Flash Drive per la prima volta, inserire l'unità nella porta USB del computer. Attendere che il computer la riconosca e installi il driver necessario.

Per evitare che i dati vengano corrotti sull'USB flash drive, cliccare sempre l'icona **Rimozione sicura dell'hardware prima di rimuovere l'unità USB**. L'icona si trova sulla destra della barra degli strumenti nella parte inferiore dello schermo del computer ed è identificata da una freccia verde acceso.

È possibile ora iniziare a utilizzare la bilancia.

FUNZIONAMENTO DELLA BILANCIA

Lettura del peso

Se si desidera conoscere semplicemente il proprio peso, seguire questa procedura:

1. Premere con un movimento deciso la pedana della bilancia (su uno degli angoli più vicini a voi) fino a udire un segnale acustico (bip); quindi, rilasciare.
2. Attendere fino alla comparsa di zero sul display.
3. Per cambiare unità di misura (st, kg o lb) premere il pulsante sul lato inferiore della bilancia.
4. Salire sulla piattaforma
5. Il peso viene visualizzato sul display.

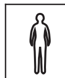
Nota: le letture di solo peso non vengono salvate per poter essere trasferite sul computer.

Immissione dei dati personali

Per misurare peso e valori corporei è necessario per prima cosa inserire i propri dati personali.

Operazione 1: Determinazione del livello di forma fisica

Tutti quanti sappiamo quanto l'attività fisica sia importante per il proprio stato di salute. La bilancia Homedics Body Manager è progettata per essere personalizzata secondo il proprio livello di attività fisica. Selezionare una delle descrizioni sotto riportate che meglio descrive il proprio stile di vita

	**Modalità fitness 1:** Questa categoria è per gli utenti che praticano poco esercizio fisico o di rado (ad esempio, meno di 20 minuti di ginnastica aerobica leggera una o due volte a settimana). Gran parte degli utenti appartiene a questa categoria.
	**Modalità fitness 2:** Selezionare questa categoria se si pratica una moderata attività fisica per circa 30 minuti, dalle tre alle cinque volte a settimana.
	**Modalità fitness 3:** Questa categoria è per gli utenti molto attivi, che praticano 60 minuti di esercizio fisico, da moderato a intenso, cinque volte a settimana.

attuale.

La maggior parte degli utenti dovrebbero inizialmente impostare Homedics Body Manager sulla Modalità fitness 1. Dopo circa due mesi di un incremento di esercizio fisico nel proprio stile di vita, è possibile passare alla Modalità 2. La Modalità 3 dovrebbe essere selezionata solo dopo aver aumentato regolarmente i propri livelli di attività per un periodo che va dai due ai tre mesi.

Consigli utili:

- Siate sinceri! Lo dovete a voi stessi per ottenere le informazioni più accurate.
- Avanzate sempre di una modalità per volta (non saltate dalla Modalità 1 direttamente alla Modalità 3).
- Prima di cambiare una modalità fitness lasciate passare almeno un paio di mesi durante i quali praticare una costante attività fisica.

Operazione 2: Immissione dei dati personali

Per cambiare unità di misura (st, kg o lb) seguire la procedura illustrata alla sezione 'Lettura del peso' sopra riportata.

1. Premere il pulsante **ON/SET** per attivare la procedura di configurazione.
2. Il numero utente lampeggia sul display. Selezionare un numero utente compreso tra 1 e 12 (si noti che la memoria 0 è per un utente ospite e non è salvata) utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
3. L'icona raffigurante un uomo o una donna lampeggia sul display. Impostare il sesso utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
4. L'icona altezza lampeggia sul display. Impostare l'altezza utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
5. L'età lampeggia sul display. Impostare l'età utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
6. Le icone relative alla forma fisica lampeggiano sul display. Impostare il livello di forma fisica utilizzando i pulsanti ▲ e ▼. Premere il pulsante **ON/SET** per confermare.
7. Il numero utente lampeggia sul display.
8. Premere il pulsante **START**.
9. Attendere che la bilancia confermi le impostazioni utente e lo zero venga visualizzato sul display. Attendere che la bilancia passi alla modalità orologio.
10. Ripetere la procedura per immettere i dati di un secondo utente oppure per modificare i dettagli di un utente.

Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le necessarie modifiche.

Lettura del peso e dei valori corporei

Ciascun utente può salvare fino a 30 serie di risultati sulla bilancia. L'icona del diagramma a colonna sul display della bilancia indica lo stato della memoria utente.

Per cambiare unità di misura (st, kg o lb) seguire la procedura illustrata alla sezione 'Lettura del peso' sopra riportata.

Collocare la bilancia Homedics Body Manager su una superficie piana.

1. Premere il pulsante **ON/SET**.
2. Selezionare il numero utente utilizzando i pulsanti ▲ e ▼.
3. Premere il pulsante **START**.
4. Attendere che la bilancia confermi le impostazioni utente (e visualizzi i risultati precedenti ove applicabile).
5. Il numero zero viene visualizzato sul display.
6. Salire sulla bilancia a <u>PIEDI NUDI</u>.
7. Il peso viene visualizzato sul display.
8. Attendere. Il peso viene visualizzato di nuovo (è possibile scendere dalla bilancia ora), seguito da BMI, grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare, grasso viscerale e BMR.
9. I risultati vengono ripetuti (per visualizzare i diversi risultati premere i pulsanti ▲, ▼, **ON/SET** o **START**).
10. I risultati vengono salvati nella memoria della bilancia.
11. La bilancia ritorna alla modalità orologio.

Nota: Se la scritta **FULL** compare sul display significa che la memoria è piena. È necessario trasferire i risultati sull'USB flash drive per evitare che i dati più recenti vengano sovrascritti.

CAPIRE I RISULTATI

Che Cos'e Il Grasso Corporeo?

Il corpo umano contiene, tra molte altre cose, una percentuale di grasso. Il grasso è essenziale per mantenere il corpo sano e funzionante – fa da cuscino per le articolazioni e protegge gli organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e aiuta il corpo a nutrirsi quando scarseggia il cibo. Sia l'eccesso che l'insufficienza di grasso possono però pregiudicare la salute. Guardando nello specchio è difficile determinare quanto grasso corporeo abbiamo per cui è importante poter misurare e monitorare la percentuale del grasso corporeo.

Per determinare quanto si è in forma è meglio misurare la percentuale del grasso corporeo che il peso, perché una perdita di peso potrebbe corrispondere a una perdita di massa muscolare piuttosto che a una perdita di grasso, per cui, anche se la bilancia indica che il peso del corpo è normale, la percentuale di grasso potrebbe essere ancora troppo alta.

Misurazione Dell'Acqua Nel Corpo – Perchè Misurarla?

L'acqua contenuta nel corpo è la componente più importante nella pesatura del corpo. Rappresenta più della metà del tuo peso e quasi due terzi della tua massa magra (predominano i muscoli).

L'acqua é molto importante per il nostro corpo:
Tutte le cellule del nostro corpo, della nostra pelle, delle ghiandole, dei muscoli, del cervello o qualsiasi altri, possono solo funzionare bene se hanno abbastanza acqua. L'acqua é vitale per la regolazione della nostra temperatura, in particolare tramite la sudorazione.

La combinazione della rilevazione del peso e del grasso corporeo possono apparire "normali" ma l'idratazione del tuo corpo potrebbe essere insufficiente per una vita sana.

Come Puó Aiutarmi Sapere Il Mio Grasso Corporeo E La Percentuale Di Acqua Nel Mio Corpo?

Potrebbe essere una guida per regolare l'alimentazione, il programma di fitness o per aiutarti a raggiungere l'equilibrio salutare. Fai riferimento alle tabelle (vedi Fig 1 e Fig 2).

Campi della % di grasso corporeo nell'uomo**

	L'ETÀ				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	<13	<14	<16	<17	<18
Ottimale	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Moderato	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Alto	>23	>24	>26	>27	>28

Campi della % di grasso corporeo nella donna**

	L'ETÀ				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	<19	<20	<21	<22	<23
Ottimale	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Moderato	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Alto	>31	>32	>33	>34	>35

Fig. 1

Schema dell'acqua corporea***

	CAMPO DELLA % DI GRASSO CORPOREO	CAMPO DELLA PERCENTUALE OTTIMALE DI ACQUA CORPOREA TOTALE
Uomo	dal 4 al 14%	dal 70 al 63%
	dal 15 al 21%	dal 63 al 57%
	dal 22 al 24%	dal 57 al 55%
	25% e oltre	dal 55 al 37%
Donna	dal 4 al 20%	dal 70 al 58%
	dal 21 al 29%	dal 58 al 52%
	dal 30 al 32%	dal 52 al 49%
	33 e oltre	dal 49 al 37%

Fig. 2

** Fonte: University of Illinois Department of Food Science and Human Nutrition. Body Fat Percentage Calculator. www.ag.uiuc.edu/~food-lab/ai/bfc.html

*** Fonte: Derivato da Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

La misurazione dell'acqua é influenzata dalla proporzione tra la massa grassa ed I muscoli. Se la proporzione della massa grassa è elevata o la proporzione dei muscoli è bassa il risultato dell'acqua tende ad essere basso.

È importante annotare che la misurazione del peso, della massa grassa e dell'acqua contente nel corpo è una parte utile per una vita salutare. Consigliamo di osservare il Vostra progredire con il tempo e non di focalizzarvi su un singolo giorno, visto che é normale che ci siano delle piccolo oscillazioni.

Tasso metabolico basale – Che cosa significa?

Il tasso metabolico basale è una stima dell'energia (misurata in calorie) usata dal corpo, a riposo, per mantenere le normali funzioni del corpo. Il corpo utilizza dal 60 al 70% delle calorie a sua disposizione per questo lavoro, che comprende il battito del cuore, la respirazione e il mantenimento della temperatura corporea. Il tasso metabolico basale è influenzato da diversi fattori, tra i quali l'età, il peso, l'altezza, il sesso, un'eventuale cura dimagrante e le abitudini di esercizio fisico.

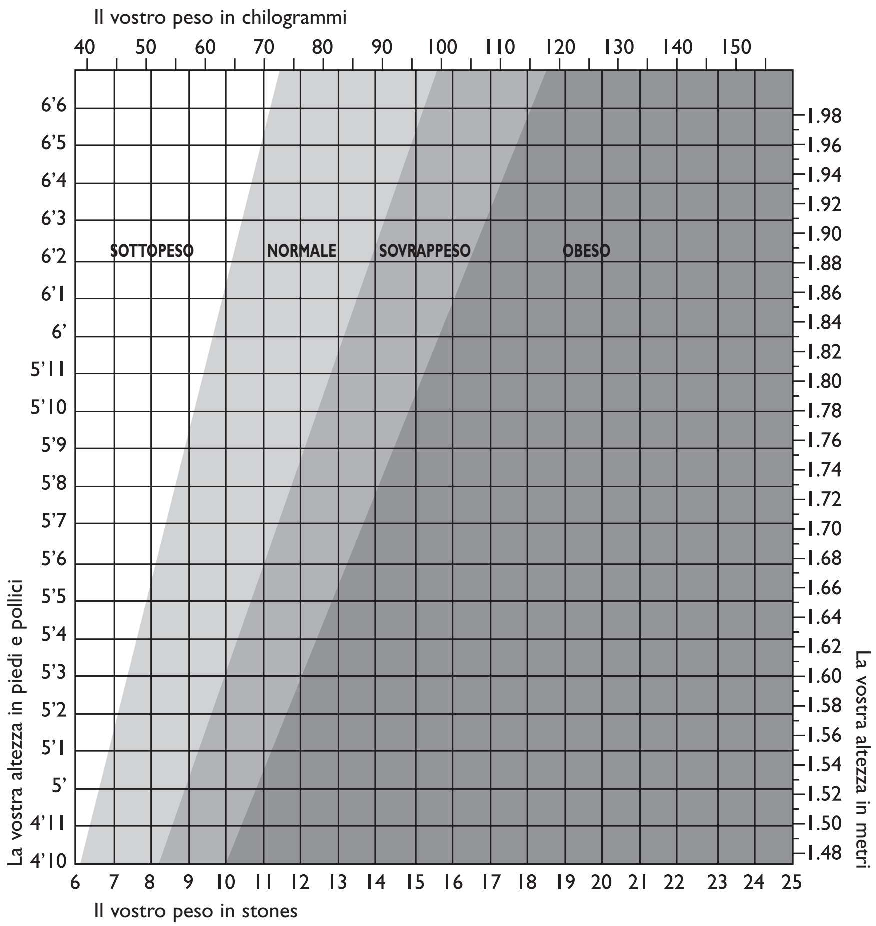
Perché è importante conoscere la propria massa muscolare?

Secondo l'American College of Sports Medicine (ASCM), la massa magra muscolare può ridursi del 50% tra il ventesimo e il novantesimo anno di età. Se non si fa nulla per ripristinare questa perdita ne risulta una diminuzione della massa muscolare e un aumento del grasso corporeo. È importante conoscere la percentuale di massa muscolare del corpo anche quando si fanno cure dimagranti. A riposo, il corpo brucia circa 110 calorie in più per ogni chilo di muscoli acquisito. Acquisire massa muscolare presenta vari vantaggi, tra i quali:

- Inversione del processo di riduzione della forza fisica, della densità ossea e della massa muscolare che avviene con l'invecchiamento
- Mantenimento di articolazioni flessibili
- Riduzione del peso guida, purché si segua una dieta salutare.

Che cosa significa il mio BMI?

L'Indice di massa corporea (BMI = Body Mass Index) è il rapporto tra il peso e l'altezza che viene utilizzato comunemente per classificare il peso insufficiente, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Questa bilancia calcola il valore del BMI dell'utente. Le categorie del BMI mostrate nel grafico e nella tabella sottostanti sono riconosciute dalla WHO (Organizzazione Mondiale della Sanità) e possono essere utilizzate per interpretare il valore del BMI.



La vostra categoria BMI può essere identificata usando la tabella sottostante.

Categoria dell'IMC	Significato del valore IMC	Rischio di salute basato solamente sull'IMC
< 18.5	Sottopeso	Moderato
18.6-24.9	Normale	Basso
25-29.9	Sovrappeso	Moderato
30+	Obeso	Alto

IMPORTANTE: Se il grafico/tabella mostra che siete fuori dalla gamma di peso "normale" sana, consultate il vostro medico prima di passare a un'azione di qualsiasi tipo.

Le classificazioni BMI valgono solo per gli adulti (età superiore a 20 anni).

Percentuale di grasso viscerale: cosa significa?

Il grasso viscerale si accumula all'interno della cavità addominale (zona dello stomaco) e circonda gli organi vitali. Più elevato è l'accumulo di grasso viscerale, maggiori sono le possibilità di sviluppare insulino-resistenza (causa del diabete tipo 2), malattie cardiache e ipertensione.

Homedics Body Manager fornisce una percentuale di grasso viscerale compresa tra 0 e 29.

Percentuale da 1 a 12:
Indica un livello normale di grasso viscerale.

Percentuale da 13 a 29:
Indica la possibilità di un eccesso di grasso viscerale. È consigliabile modificare la propria dieta alimentare o aumentare il livello di esercizio fisico.

TRASFERIRE I RISULTATI SUL COMPUTER

<u>Operazione 1: Trasferimento dei risultati sull'USB Flash Drive</u>

1. Assicurarsi che la bilancia sia in modalità orologio.
2. Inserire l'USB flash drive nella porta USB a lato della bilancia.
3. Premere il pulsante **USB**.
4. Attendere durante il trasferimento dei dati (delle barre verticali si muovono sul display).
5. Quando il display ritorna in modalità orologio, il trasferimento è completato (i risultati vengono automaticamente cancellati dalla bilancia).
6. Rimuovere la chiavetta USB.

Nota: Durante il trasferimento, tutti i risultati di ogni utente vengono trasferiti all'unità USB flash drive e la memoria della bilancia viene completamente svuotata. Per evitare di sovrascrivere accidentalmente i dati contenuti nell'unità USB, consigliamo di trasferirli subito su computer.

<u>Operazione 2: Trasferimento dei risultati su PC</u>

1. Fare doppio click sull'icona Homedics Body Manager sul desktop del computer.
2. Inserire l'USB flash drive nella porta USB del computer.
3. Chiudere qualsiasi finestra per l'USB che si apre sullo schermo.
4. Cliccare sull'icona blu lampeggiante **USB** in alto a sinistra della finestra Homedics Body Manager.
5. Si apre una finestra che mostra i risultati salvati sull'unità USB.



6. Spuntare la casella **Download** accanto ai risultati per avviare il download.
7. Cliccare **OK**.
8. Il download dei file è stato eseguito con successo (e i risultati cancellati dalla chiavetta USB).
9. Si apre una nuova finestra che mostra i risultati salvati sul computer. Selezionare l'utente desiderato e cliccare **OK**.
10. È possibile ora passare direttamente all'operazione 5 della sezione successiva.

Nota: Trasferire tutti i risultati sul computer prima di trasferirne di nuovi sull'USB Flash Drive. Se vengono trasferiti nuovi risultati sulla chiavetta USB, tutti i risultati precedenti contenuti nell'unità verranno sovrascritti.

Nota: Chiudere il programma Homedics Body Manager prima di cercare di rimuovere l'unità USB.

VISUALIZZARE I RISULTATI SUL COMPUTER

Dopo aver salvato i risultati sul computer è possibile visualizzarli in qualsiasi momento aprendo il programma Homedics Body Manager.

1. Fare doppio click sull'icona Homedics Body Manager sul desktop del computer.
2. Si apre la finestra Homedics Body Manager.
3. Cliccare sull'icona raffigurante la lente d'ingrandimento.



4. Fare doppio click sul numero utente.
5. I risultati vengono visualizzati sotto forma di tabella.



6. Cliccare il tab **Graph** per visualizzare i risultati sotto forma di grafici. Utilizzare la barra a destra della finestra per scorrere tra i diversi grafici.



7. Per tornare alla modalità tabella cliccare il tab **Data**.
8. Chiudere la finestra per uscire dal programma Homedics Body Manager.

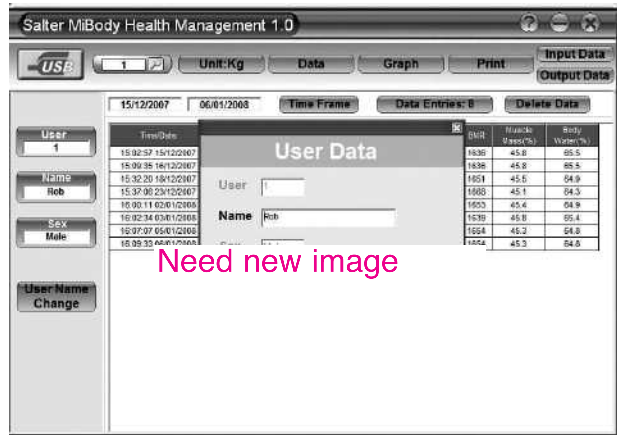
Suggerimento: In modalità grafico, cliccare i punti rossi sulle linee del grafico per visualizzare il risultato e la data relativi a quei punti.

Nota: Dopo aver chiuso il programma Homedics Body manager, i risultati vengono conservati fino alla sessione successiva. Tuttavia, raccomandiamo di eseguire backup regolari dei propri risultati.

GESTIRE I RISULTATI

Modifica nome utente

È possibile aggiungere il proprio nome a un numero utente cliccando il tab '**User Name Change**' nella modalità tabella.



Voci dati

Nella modalità tabella, il tab **Data Entries** indica il numero totale di risultati salvati.

Unità

Cliccare il tab **UNIT** per cambiare unità di misura (st, kg o lb).

Calendario

È possibile impostare una data di inizio e di fine in modo che vengano visualizzati solo i risultati compresi tra quelle date. Nella modalità tabella, cliccare il tab **Timeframe** in alto sulla tabella. Nella modalità grafico cliccare il tab **User Defined Timeframe** a sinistra della finestra.

Nella modalità grafico è anche possibile utilizzare i tab **Year** e **Month** per visualizzare solo i risultati riferiti a un anno o un mese specifico.

Per visualizzare un solo anno cliccare **Year**. Impostare l'anno che si desidera visualizzare. Cliccare di nuovo **Year** per confermare e aggiornare i grafici.

Per visualizzare un solo mese cliccare **Month**. Impostare il mese che si desidera visualizzare. Cliccare di nuovo **Month** per confermare e aggiornare i grafici.

Per cancellare l'opzione **Calendario** cliccare sull'icona raffigurante la lente d'ingrandimento e selezionare nuovamente l'utente desiderato.

Stampa

Nella modalità tabella o grafico cliccare il tab **Print** per stampare i risultati sotto forma di tabella o grafico.

Immissione/Emissione dati (Backup/Recupero dati)

I risultati vengono conservati ogni volta che il programma Homedics Body Manager viene chiuso. Consigliamo, comunque, di eseguire un backup dei risultati come ulteriore precauzione.

Per eseguire un backup dei risultati cliccare il tab **Output Data** e seguire le istruzioni. Assicurarsi di eseguire il backup in formato ACCESS (*.mdb).

Nota: Il backup viene eseguito per tutti i risultati di ciascun utente. Per importare i risultati di backup cliccare il tab **Input Data** e seguire le istruzioni.

Nota: Quando vengono importati i risultati di backup, tutti i risultati (di ciascun utente) vengono sostituiti. Qualsiasi risultato aggiunto prima di aver eseguito il backup andrà perduto.

Cancella Dati

Per cancellare i dati immessi selezionare la fila corrispondente in modalità tabella e cliccare il tab **Delete**.

Aiuto

Cliccare il tab **?** per accedere alle istruzioni d'uso e ai file di aiuto.

DISINSTALLARE IL SOFTWARE HOMEDICS BODY MANAGER

Nota: I risultati salvati andranno persi quando il programma Homedics Body Manager viene disinstallato. Se si desidera reinstallare Homedics Body Manager consigliamo di eseguire un backup dei risultati prima di utilizzare l'opzione **Output Data**.

Per rimuovere il programma Homedics Body manager dal computer seguire le operazioni seguenti:

1. Aprire il **Pannello di controllo** sul computer.
2. Fare doppio click su **Aggiungi/Rimuovi programmi**.
3. Cliccare **Homedics Body Manager**.
4. Cliccare **Rimuovi**.
5. Si apre l'Uninstall Manager di Homedics Body Manager. Seguire le istruzioni sullo schermo.
6. Chiudere la finestra **Aggiungi/Rimuovi programmi**.

DOMANDE E RISPOSTE

Quanto precisamente viene misurato il mio grasso e corporeo e l'acqua contenuta nel mio corpo?

La Bilancia Centro di Salute Completo Homedics sfrutta un metodo di misura chiamato analisi della bioimpedenza. Un impulso elettrico piccolissimo viene inviato nel corpo, tramite i piedi e le gambe. Questa corrente passa facilmente attraverso il tessuto muscolare magro, che ha un elevato contenuto di fluidi ma non facilmente attraverso il grasso. Pertanto, misurando l'impedenza del grasso (es. la sua resistenza alla corrente), è possibile stabilire la quantità di muscoli. Da ciò, e possibile stimare la quantità di grasso. Con questo metodo possono essere rilevati le quantità di grasso e acqua.

Qual è il valore della corrente che mi passa attraverso quando si esegue la misura? È un' operazione sicura?

La corrente è inferiore a 1mA, che è debole e perfettamente sicura. Non la si avverte nemmeno. Tuttavia, si tenga presente che questo dispositivo non deve essere utilizzato da chi porta un dispositivo medico elettronico interno, come un pace-maker, per precauzione contro danni a quel dispositivo.

Se misuro il grasso corporeo e l'acqua contenuta nel corpo diverse volte al giorno, I risultati possono variare in modo considerevole. Quali valori sono giusti?

La percentuale della massa grassa puó variare a secondo della percentuale dell'acqua ed ultima varia nel corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata per eseguire una lettura ma si dovrebbe eseguire la misura in un momento regolare quando il corpo è normalmente idratato. Evitare di eseguire letture dopo aver fatto un bagno o una sauna, dopo intenso esercizio o entro 1 – 2 ore dall'aver bevuto grosse quantità di fluidi o aver mangiato.

Il mio amico ha una pesapersone rileva- grasso di un'altra marca. Quando l'ho usata ho ottenuto una lettura del grasso corporeo diversa da quella data dalla Bilancia Centro di Salute Completo Homedics. Come mai?

Analizzatori di grasso corporeo diversi eseguono misure in parti diverse del corpo e utilizzano algoritmi matematici diversi per calcolare la percentuale di grasso corporeo. La cosa migliore da fare consiste nel non fare raffronti tra due dispositivi ma di utilizzare lo stesso dispositivo ogni volta per controllare qualsiasi cambiamento.

Come interpreto la lettura della percentuale del grasso corporeo?

Fare riferimento alle tabelle di grasso corporeo incluse nel prodotto. Queste informeranno se la lettura del grasso corporeo rientra in una categoria bassa, normale, alta o molto alta (in relazione all'età e al sesso).

Cosa devo fare se la mia massa grassa è elevate?

Una dieta sensata e un programma di esercizio possono ridurre la percentuale del grasso corporeo. Occorre sempre seguire un consiglio medico professionale prima di intraprendere tale programma.

Perché i valori di percentuale di grasso corporeo per uomini e donne sono così diversi?

Le donne di solito portano una percentuale maggiore di grasso rispetto agli uomini in quanto la struttura corporea è diversa essendo esse predisposte alla gravidanza, all'allattamento, ecc.

Cosa devo fare se la percentuale dell'acqua nel mio corpo è bassa?

Assicurarsi di bere regolarmente una quantità d'acqua sufficiente e adoperarsi per far rientrare la percentuale di grasso nel campo salutare.

Perché bisogna evitare di usare la Bilancia Centro di Salute Completo Homedics durante la gravidanza?

Durante la gravidanza la composizione del corpo della donna subisce notevoli cambiamenti per poter sostenere il bambino in via di sviluppo. In base a queste circostanze, le letture di percentuale del grasso corporeo potrebbero essere imprecise e fuorvianti. Si consiglia alle donne in gravidanza di usare il prodotto solo per le letture del peso corporeo.

Perché la bilancia Homedics Body Manager non è adatta ai bambini?

La composizione corporea dei bambini richiede algoritmi matematici diversi per il calcolo del grasso corporeo.

La bilancia Homedics Body Manager è compatibile con tutte le unità USB Flash Drive?

La bilancia Homedics Body Manager è compatibile con quasi tutte le chiavette USB. Tuttavia, per evitare il rischio di perdere i risultati consigliamo di utilizzare solo l'USB flash drive fornita con il prodotto.

GUIDA DIAGNOSTICA

- Quando si prendono le misure del grasso corporeo e dell'acqua corporea bisogna essere a piedi nudi.
- Le condizioni della pelle della pianta dei piedi può influire sulla lettura. Per ottenere il massimo di accuratezza e costanza della lettura, pulirsi i piedi con un panno umido, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.

INDICATORI DI AVVERTENZA

LO	Sostituire la batteria.	USb	Connettere l'unità USB.
FFFF	Sovraccarico di peso.	Err	Valore eccedente o operazione errata.
FULL	Memoria utente piena.		

CONSIGLI PER L'USO E LA PULIZIA

- Pesatevi sempre sulla stessa bilancia sistemata nello stesso posto.
- Non comparate il vostro peso da una bilancia ad una altra in quanto alcune differenze possono esistere in seguito all toleranza di costruzione.|
- Si raccomanda di pesarsi ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente la mattina presto prima di aver fatto colazione, per avere dei risultati constanti.
- Pesatevi sempre alla stessa ora del giorno, prima dei pasti e senza scarpe.
- Se lo fate come prima cosa da fare al mattino, e' la cosa migliore.
- La vostra bilancia determina il peso restando sopra o sotto al piú vicino incremento.
- Se vi pesate due volte ed ottenete due pesi differenti, il vs. peso e' compreso tra I due.
- Pulite la vostra bilancia con un panno umido.
- Evitate che la bilancia venga immersa o coperta di acqua in quanto si possono danneggiare le parti elettroniche.
- Trattate la vostra bilancia con attenzione in quanto e' uno strumento di precisione.
- Non faleta cadere o non saltateci sopra.
- Al fine di prevenire danni accidentali, rimuovere l'USB flash drive dalla bilancia dopo l'utilizzo.

HoMedics Group Ltd

PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK

REF: SL2075